

Stressbewältigung | Basis-Workshop

Im Stress nicht untergehen

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Belastungen durch **Stress in der Arbeitswelt** nehmen zu. Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der modernen Stressforschung zeigt dieser **Basis-Workshop** auf, welche Auswirkungen zu viel Stress für die Gesundheit haben kann. **Vorbeugend oder auch unterstützend** können Unternehmen ihre Beschäftigten sensibilisieren, **achtsam mit den eigenen Ressourcen** umzugehen.

Inhalte

- Grundlegende Informationen zu Stress und gesundheitlichen Belastungen
- Auswirkungen von chronischem Stress
- Selbstcheck zu Belastungen im Alltag und Sensibilisierung für eigene Warnsignale
- Austausch zu Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Kennenlernen einer Entspannungsübung und Anregungen für den Alltag

Ziele

- Sensibilisierung für die Auswirkungen von Stress auf die eigene Gesundheit
- Stärkung der Kompetenz und Eigenverantwortung im Umgang mit sich selbst und der eigenen Gesundheit

Die Teilnehmenden reflektieren ihren beruflichen und privaten Alltag und besprechen gesundheitsgerechte Möglichkeiten für die **persönliche Stressbewältigung**. Das setzt eine aktive Mitarbeit im Gespräch und in der Gruppenarbeit voraus. Der Workshop schafft **grundlegendes Verständnis** und gibt **praktische Anregungen**.

Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten vorbeugend oder auch unterstützend für einen gesünderen Umgang mit Stress und Belastungen sensibilisieren möchten

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital, 6-12 Personen. Dieses Basisangebot kann durch **weitere Workshops** zu Schwerpunktthemen vertieft werden.

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.